

# 身体のメンテナンス体操講座②

申込み9/11(月)～  
先着順で受付けます  
(対象：どなたでも)

生涯現役で健康に働ける身体づくりを行いましょ！

体の仕組みを知り、適度に体を動かすことで  
身体の不調や姿勢のゆがみを改善しましょう！  
自己の体調ケアと一緒に取り組みましょう。  
一年後の自分が楽しみですよ♡

## 講師紹介



講師：岡田良太さん



股関節・膝の痛みの改善



腸内環境の改善

## 身体のメンテナンス体操 講座

10/4・18 11/1 12/6・20

1/17・31 2/7・21 3/6 <全10回>

午後2時～3時

【対象】どなたでも

【定員】若干名(先着順)

【参加料】3,000円(全10回分)

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール



筋膜リリース

おかだ りょうた  
講師：岡田 良太さん (柔道整復師・かがやき整骨院院長)

15:00～15分程度  
個別指導もOK!

【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を、電話で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL：24-0294 FAX：24-3071